

## QI GONG D'OUVERTURE DES 12 MÉRIDIENS

### POUMON

*sous clavicule → pouce (poumon~pouce)*

*Le méridien débute sous la clavicule, redescend à l'intérieur du bras pour se terminer à l'extérieur de l'ongle du pouce.*

**MÉTAL - OISEAU - YIN**

Lever les bras devant soi, paumes des mains vers le sol, tout en faisant monter l'énergie du sol par les pieds, les jambes, le ventre (le méridien poumon est associé au méridien gros intestin), les poumons.

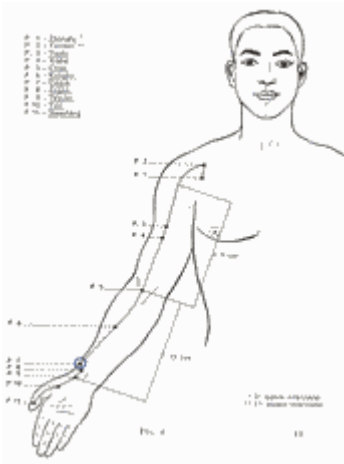
Quand les mains sont à la hauteur des épaules, ouvrir les bras horizontalement comme si l'on coupait l'air avec le tranchant de la main.

A la fin du mouvement plier (casser) les poignets en arrière et dans un plan horizontal, pour bien étirer le méridien jusqu'au pouce. Puis avec un mouvement

bas/haut plier les poignets verticalement, et dans un mouvement de cuillère avec les mains ouvrir la poitrine, paumes vers le ciel.

Ramener les mains et tourner les paumes vers le sol devant soi horizontalement, ouvrir le dos.

Les redescendre "en souriant" dans les poumons et puis dans le ventre.



### GROS INTESTIN

*index → aile opposée du nez (intestin~index)*

*Le méridien prend son origine sur le dessus de l'index, pour passer sur le dessus du bras, puis sur la clavicule pour terminer à côté de l'aile du nez.*

**MÉTAL - OISEAU - YANG**

Monter les bras devant soi, paumes des mains vers le ciel, joindre le pouce et l'index puis les trois autres doigts.

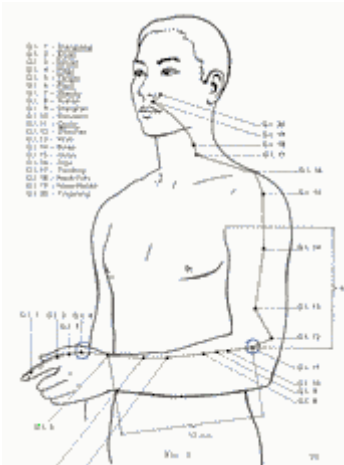
Descendre les coudes près des hanches, sans fermer les aisselles, doigts vers le haut puis remonter les bras sur le côté doigts vers le sol jusqu'à la hauteur des épaules. Casser les poignets en laissant les coudes souples.

Pencher la tête sur l'avant en poussant la 7ème cervicale vers le haut et en redressant le corps depuis les pieds pour pouvoir ouvrir la 7ème cervicale sans blocage du

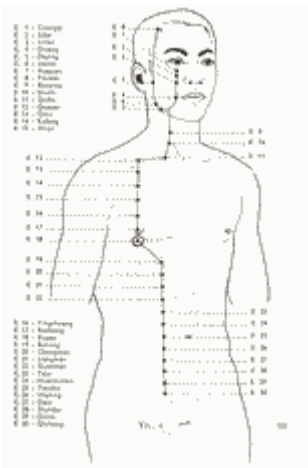
méridien.

Pencher la tête sur le côté gauche en étirant sans forcer le bras droit (en mettant l'attention dans l'index) revenir au centre, puis pencher la tête à droite en étirant le bras gauche.

Pendant l'étirement, suivre mentalement le trajet du méridien le long du bras, du cou, jusqu'au nez.



## QI GONG D'OUVERTURE DES 12 MÉRIDIENS



### ESTOMAC

Oeil → 2<sup>ème</sup> orteil

C'est le seul méridien yang sur l'avant du corps.

Le point 1 du méridien se trouve sous l'oeil puis il descend vers la commissure des lèvres pour se diviser ensuite en deux branches : la 1<sup>ère</sup> va sur le haut de la tempe, la 2<sup>ème</sup> descend sur le mamelon, le ventre, le devant de la jambe pour se terminer sur la racine de l'ongle du 2<sup>ème</sup> orteil.

#### TERRE - OURS - YANG

Les mains croisées, paumes vers le haut, on leur imprime un mouvement circulaire en les éloignant du corps, les montant puis en les rapprochant du corps en redescendant (barattage) (en

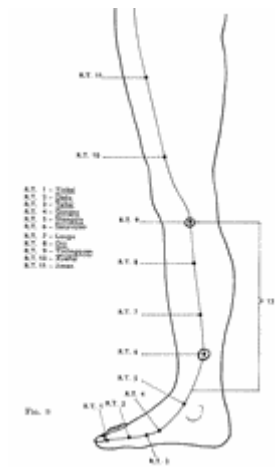
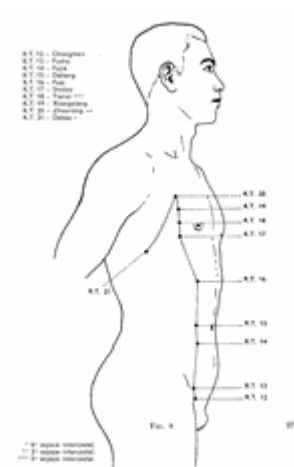
descendant on travaille sur le méridien estomac, en montant on travaille sur le méridien rate-pancréas).

Sur ce mouvement circulaire, le poids étant porté sur la jambe droite, on avance le pied gauche en position yang, puis on élève les mains toujours croisées au-dessus de la tête en déroulant le pied gauche pour le mettre à plat sur le sol.

On transfère le poids du corps sur ce pied gauche, on lève le talon droit et on retourne le pied droit de sorte qu'une partie du poids du corps se porte sur le deuxième orteil; on regarde les mains et on visualise le trajet du méridien sur le devant du corps.

On redescend les mains toujours croisées on repose le pied droit, le pied gauche reprend sa position yang.

On reproduit le mouvement à partir de cette position trois fois et on change de pied.



### RATE

gros orteil → sous aisselle

Le méridien part du gros orteil (bord intérieur du pied), monte à l'intérieur de la jambe pour continuer sur le ventre en direction de la clavicule puis redescend en-dessous de l'aisselle.

#### TERRE - OURS - YIN

En partant de la position du cavalier, bras arrondis devant soi, paumes des mains vers le sol, on porte le poids sur le pied gauche on ouvre le pied droit, puis on reporte le poids sur la jambe droite.

Mains à l'horizontale au niveau des hanches on regarde le gros orteil gauche avec l'oeil droit (on soulève celui-ci, les autres orteils restant au sol, on essaie de s'appuyer sur le petit orteil).

On tourne le buste afin d'ouvrir le côté gauche, puis on penche un peu la tête, les mains étant toujours devant soi. On visualise le trajet du méridien depuis le gros orteil, le long de l'intérieur de la jambe puis sur le buste.

On revient en fermant le pied droit, on porte le poids sur la jambe droite pour ouvrir le pied gauche, puis le poids est sur la jambe gauche pour pouvoir regarder l'orteil droit avec l'oeil gauche, mains à l'horizontale devant soi.

On tourne le buste en ouvrant le côté droit et on se penche un peu.

Pour revenir debout on crée un mouvement spiralé des jambes et des bras.

## QI GONG D'OUVERTURE DES 12 MÉRIDIENS

### COEUR

aisselle → auriculaire

Le méridien débute sous l'aisselle passe à l'intérieur du bras et se termine au bout du petit doigt du côté de l'auriculaire.

#### FEU - TIGRE - YIN

Croiser les bras sans les appuyer sur le corps, paumes vers le sol, poignets cassés, en étirant le tranchant de la main du côté de l'auriculaire, et en arrondissant le dos. Monter les bras au-dessus de la tête en les décroisant au niveau du cœur.

En haut, bien arrondir les bras, paumes vers le ciel, les petits doigts en connexion et en étirant les coudes vers l'arrière.

Redescendre les bras sur les côtés jusqu'à l'horizontale en imaginant qu'on trace un trait dans l'espace avec le petit doigt.

Replacer les bras devant soi à hauteur de poitrine, paumes vers le ciel, poignets cassés, coudes rapprochés pliés vers le bas, avant-bras l'un contre l'autre : les avant-bras et les tranchants des mains se magnétisent.

Revenir à la position initiale en inversant les bras.

Répéter alternativement gauche dessus, droit dessus, etc.



### INTESTIN GRÊLE

auriculaire → oreille

Le méridien part de l'extrémité externe du petit doigt, suit l'extérieur du bras, zigzague sur le haut de l'omoplate, remonte sur le côté du cou, arrive en-dessous de la pommette puis continue vers l'oreille jusqu'au départ supérieur du pavillon.

#### FEU - TIGRE - YANG

Placer les bras arrondis devant la poitrine, paumes vers le sol.

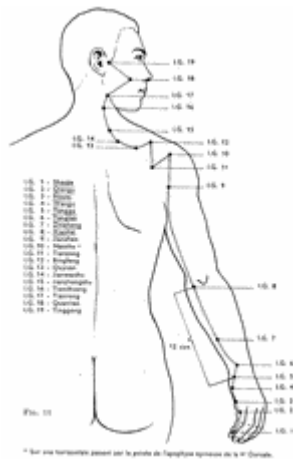
Effectuer un mouvement circulaire avec les mains et les bras, comme si on roulait un ballon sous les paumes en faisant bouger les omoplates (faire travailler toute la partie du méridien qui se trouve sur les omoplates).

Ouvrir les bras horizontalement en coupant l'air avec le petit doigt.

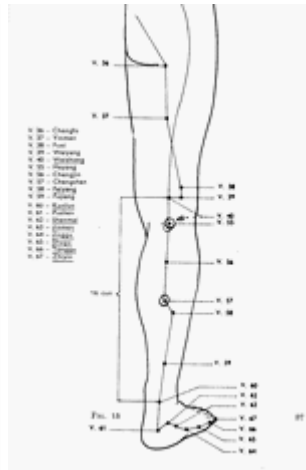
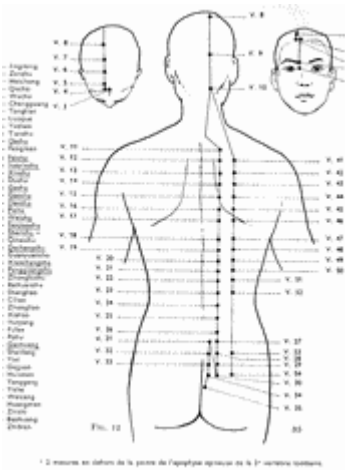
Descendre les bras sur les côtés en coupant avec le tranchant des mains et les petits

doigts.

Remonter les bras devant soi jusqu'à la position de départ en connectant les petits doigts et les points du méridien sur la joue, vers les oreilles.



## QI GONG D'OUVERTURE DES 12 MÉRIDIENS



### VESSIE

Oeil → petit orteil

Le méridien part au niveau des yeux, près du nez, monte sur le crâne puis redescend derrière celui-ci, le long du cou, de la colonne vertébrale, du sacrum, des fessiers, de l'arrière de la jambe jusqu'au talon et se prolonge jusqu'à l'extérieur du petit orteil

### EAU - SERPENT - YANG

Pieds joints, ouvrir le pied gauche, en coquille, à 45° à gauche. Le buste tourne également. On effectue un "petit barattage" au niveau de la vessie.

Pendant que les mains croisées montent au-dessus de la tête,

on fait monter l'énergie de la terre jusqu'aux yeux, puis, pendant que les mains descendent sur le côté, l'énergie passe sur le dessus de la tête pour descendre jusqu'au sacrum.

On pose les mains sur l'aine puis on descend dos droit.

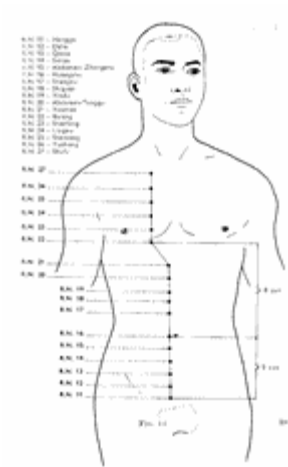
On enroule la tête, comme si on voulait étirer le crâne, pour aller attraper le petit orteil avec la main opposée au pied (ici la main droite).

On fait descendre l'énergie derrière la cuisse, la jambe, jusqu'au petit orteil.

On ramène la main en la faisant passer sous le pied puis à l'intérieur de la jambe, jusqu'au niveau de la vessie.

Recommandations : ne pas forcer, si l'on ne peut atteindre l'orteil amener la main jusqu'où l'on peut (cheville, tibia) et lorsqu'on ramène la main, garder la tête enroulée.

Faire de même du côté droit.



### REIN

Dessous du pied → clavicule

Le méridien part du dessous du pied, passe à l'intérieur de la jambe, ressort au bas de l'abdomen au niveau du dan-tian inférieur pour remonter jusque sous la clavicule

### EAU - SERPENT - YIN

On avance le pied gauche devant soi.

On monte sans barattage les mains croisées au dessus de la tête, paumes vers le ciel, le regard vers le haut.

On relâche pour amener les mains sur les hanches.

On descend dos plat et on effectue trois fois le mouvement de la tortue avec la tête.

On relâche pour aller chercher le pied (si possible), on peut appuyer avec les doigts le dessus et le dessous du pied au niveau du point 1 du méridien du rein (Yong Quan).

Les mains remontent à l'intérieur de la jambe.

Faire de même côté droit.

## QI GONG D'OUVERTURE DES 12 MÉRIDIENS

### MAÎTRE-COEUR

*annulaire → majeur*

*Le méridien part du mamelon du côté du bras, passe à l'intérieur du bras puis sur laogong et se termine à l'extrémité du majeur*

#### FEU - YIN

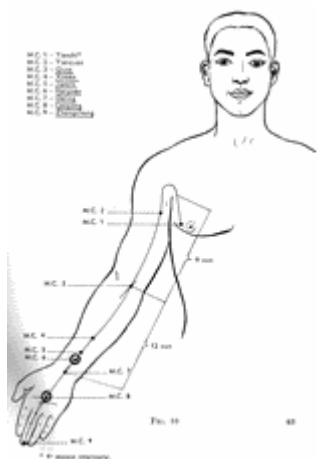
En posture de l'arbre position haute, paumes des mains vers le coeur. L'attention se porte au niveau de ce dernier.

On fait spiraler les bras pour amener les paumes à l'extérieur. Pendant ce mouvement on amène l'énergie du mamelon vers le laogong puis le majeur (comme si on était dans la mer jusqu'à la poitrine et qu'une vague transmette une onde du mamelon jusqu'au majeur).

On soulève les mains pour les amener paumes vers le ciel au-dessus de la tête : on soutient le ciel en recevant par la pensée l'énergie du ciel dans les laogong (on peut imaginer deux entonnoirs arrivant dans les laogong et dans lesquels tomberait l'énergie céleste).

Les mains redescendent sur les côtés, les majeurs caressant la voûte céleste.

On les remonte pour prendre la position initiale de l'arbre, les majeurs en connexion.



### TRIPLE RÉCHAUFFEUR

*annulaire → sourcil*

*Le méridien part de l'annulaire, monte sur l'extérieur du bras, passe sur le haut de l'omoplate, puis derrière l'oreille en l'entourant pour se terminer à l'extérieur du sourcil.*

#### FEU - YANG

Pieds écartés largeur des épaules, monter les bras devant soi, paumes des mains vers le ciel.

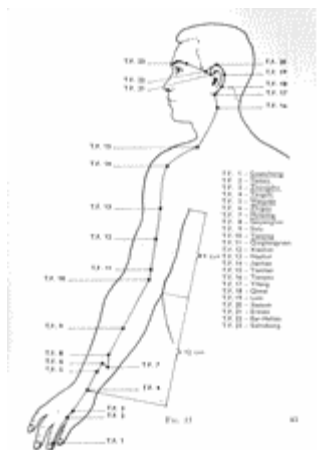
Joindre le pouce et le 4ème doigt, puis les autres doigts.

Descendre les coudes vers la taille puis remonter les bras sur les côtés, poignets cassés, doigts toujours joints et pointés vers le bas (ce mouvement ressemble à celui de l'étirement du gros intestin), puis ramener les bras devant soi, sans écarter les coudes, dans la position de la mante religieuse.

Tirer la tête vers l'arrière (mouvement du coq) en étirant légèrement les bras devant soi.

Ramener les bras sur les côtés puis effectuer un petit mouvement circulaire avec les bras, en imaginant le tracé du méridien autour de l'oreille (indifféremment dans le sens des aiguilles d'une montre ou le sens contraire).

Finir en descendant les bras, poignets cassés, paumes vers le ciel.



## QI GONG D'OUVERTURE DES 12 MÉRIDIENS

### VÉSICULE BILIAIRE

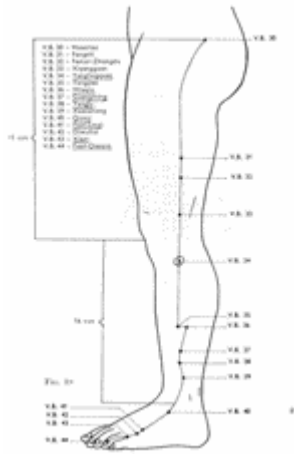
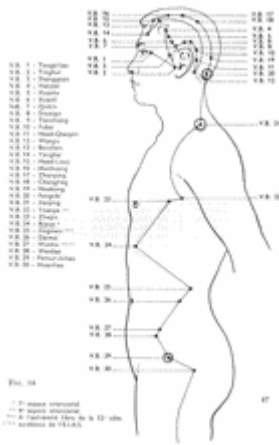
Paupière → 4<sup>ème</sup> orteil

Le méridien part de la commissure externe des paupières pour venir zigzaguer sur la tempe et l'arrière de l'oreille puis redescend le long du cou, sur le côté du corps, l'extérieur de la jambe et du pied pour se terminer à la racine de l'ongle du 4<sup>ème</sup> orteil.

SINGE - BOIS - YANG

Pieds joints, mains jointes doigts croisés, porter le poids du corps sur la jambe droite pour dégager le pied gauche ouvert devant, accrocher le sol avec le gros orteil.

Tout en levant les bras au-dessus de la tête, mains toujours croisées, paumes vers le ciel, effectuer une rotation du corps vers la gauche en conservant l'axe vertical de la colonne et en retournant le pied droit, sans le déplacer, en appui sur le 4<sup>ème</sup> orteil. Regarder le pied droit en se penchant légèrement. Revenir au point de départ et faire la même chose de l'autre côté.



### FOIE

Gros orteil → mamelon

Le méridien débute à la racine de l'ongle du gros orteil, longe le dessus du pied, monte à l'intérieur de la jambe ressort au niveau de l'aîne et se termine sous le mamelon

SINGE - BOIS - YIN

Position du cavalier, ouvrir le pied droit, porter le poids du corps sur la droite et amener les bras devant soi avec un léger mouvement circulaire de l'extérieur vers l'intérieur du corps, à hauteur de poitrine.

Déchirer en écartant les coudes, mains en tigre, doigts courbés, le coude droit tirant vers la diagonale haute et le coude gauche tirant vers la diagonale basse, en effectuant une courte contraction, suivie d'un relâchement. Pendant la contraction, les yeux expriment la colère.

Ramener les bras sur le côté, repositionner le pied et revenir à la position initiale avant de recommencer le mouvement de l'autre côté.

